

今回のテーマは
高齢期の活力低下
について（フレイル*）

瓦町健康ステーション 健康長寿講座

ご来場の際は
なるべく公共交通
機関をご利用
ください

- 会 場：瓦町健康ステーション 大会議室(瓦町 FLAG 8 階)
- 定 員：全 4 回コース、3 6 名（抽選）
- 対 象：高松市内在住の 6 5 歳以上の方
- 受講費：無 料
- 申込み：往復はがきに、①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、
④電話番号、⑤健康長寿講座参加希望を記入して、
以下の宛先までお申込みください。（はがき 1 枚につき 2 名まで）

〒760-0054

高松市常磐町一丁目 3 - 1 瓦町 F L A G 8 階
瓦町健康ステーション 健康長寿講座担当 宛



申込締切：令和 8 年 1 月 2 2 日（木）必着

スマートフォンから
も申し込めます

◆ 令和 8 年 2 月 1 4 日（土） 1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0

テーマ：フレイルとは、社会参加の重要性について知ろう

講 師：香川県作業療法士会 作業療法士 三福 優太 先生
阿部 美月 先生

◆ 令和 8 年 2 月 2 8 日（土） 1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0

テーマ：健康長寿を目指して

フレイルを防ぐ食生活

講 師：香川県栄養士会 管理栄養士 竹下 千恵子 先生

◆ 令和 8 年 3 月 1 4 日（土） 1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0

テーマ：あなたのお口と耳は健康ですか？

～元気に食べて会話を楽しむために～

講 師：香川県言語聴覚士会 言語聴覚士 橋本 茉咲代 先生

◆ 令和 8 年 3 月 2 8 日（土） 1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0

テーマ：フレイルを防ぐからだづくり

～理学療法士といっしょに行うかんたん運動～

講 師：香川県理学療法士会 理学療法士 中條 洋輔 先生

*フレイルとは筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。
生活習慣を改善することで、健康な状態に戻ることができます。